



Trainingslager für die SGW-Schwimmerinnen und -Schwimmer

Oder: Ab wann wachsen einem Menschen eigentlich Schwimmhäute?

Weiterstadt – Die Herbstferien waren voll und ganz dem Schwimmtraining und der intensiven Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe gewidmet. Während die 1. Mannschaft mit Trainer Ingo Gerhold gleich beide Wochen kräftig an Land und im Wasser trainierte, waren die 2. Mannschaft mit Trainerin Bettina Siegler und 3. Mannschaft mit Trainerin Nadine Schnieder dann in der 2. Ferienwoche mit vollem Einsatz dabei: Von Morgens früh bis zum späten Nachmittag trafen sich die Mannschaften zum Training, um an ihrer Technik, Kondition und Kräftigung zu arbeiten. Für jede Mannschaft wurden Trainingspläne ausgearbeitet und aufeinander abgestimmt. So pendelten die Kinder zwischen Schwimmbecken im Hallenbad, Athletiktraining draußen und in der Adam-Danz-Halle hin und her und verbrachten die Tage mit gemeinsamem Training.

Abgerundet wurde der sportliche Teil des Trainingslagers mit gemeinsamen Ausflügen zum Senckenberg Museum in Frankfurt mit Schnitzeessen und einer Fahrradtour mit anschließendem Grillen. Außerdem haben wir einige Trainingstage mit geselligen Spieleabenden ausklingen lassen.

Wir haben in der Sporthalle und im Schwimmbad ein paar Stimmen eingefangen:

„Ich fand gut, dass wir Staffeltraining hatten.“

„Heute habe ich 3 Klimmzüge geschafft, so viele waren es noch nie!“

„Der 1.000m-Test war richtig cool!“

„Mann, bin ich platt, ich laufe heute keinen Schritt mehr!“

„Die Ball- und Sportspiele und das Fitnesstraining mit Christian haben richtig Spaß gemacht!“

„Warum gab es dieses Jahr kein Schnitzel?“

„Mir hat gefallen, dass Nadine sich die ganze Woche frei genommen hatte!“

Da die Vorbereitung, Organisation und Durchführung der Trainingslager immer mit viel zeitlichem Einsatz von Trainern und Eltern verbunden ist, wollen wir die Gelegenheit nutzen:

Danke an:

- Alle Trainerinnen und Trainer, dass ihr eure Zeit investiert und uns mit so viel Spaß auf die wichtigen Wettkämpfe vorbereitet
- Dörte Volz für die ganze Organisation des Trainingslagers
- Die Metzgerei Huck aus DA-Wixhausen, die uns wieder einmal mit super leckerem Mittagessen versorgt hat!
- Alle Eltern für zahlreiche Kuchen, Obst- und Rohkoststeller, Müsliriegel,... sowie viele Fahrdienste

Ebenfalls in den Herbstferien sind aufgrund ihrer Kaderleistungen Sophia Herbsthoff, Anna-Fiona Volz und Max Wameling vom Hessischen Schwimmverband zu einem 1wöchigen Lehrgang nach Frankfurt eingeladen worden, wo sie mit dem HSV Landestrainer für Nachwuchs an ihrer Technik gearbeitet haben.

Bis zu den Weihnachtsferien stehen noch einige wichtige Wettkämpfe an, bei denen sich die Schwimmerinnen und Schwimmer wieder einmal in Bestform präsentieren und Podiumsplätze erreichen wollen: Die Highlights sind dabei sicher die Hessischen Jahrgangsmeisterschaften, für die sich viele qualifiziert haben. Anna-Fiona Volz fährt nach Berlin zu den offenen Deutschen Kurzbahnmeisterschaften und die Mädchenmannschaft in der Jugend E (Jg. 2007/2008) hat sich bei den Deutschen Mannschaftsmeisterschaften der Jugend für den Landesentscheid Hessen qualifiziert.



Sportgemeinde 1886 Weiterstadt e.V.
Abteilung Schwimmen



Wir wünschen allen Schwimmerinnen und Schwimmern viel Erfolg und hoffen, dass ihr das harte Training des Feriencamps bei den bevorstehen Wettkämpfen auch direkt in die Tat umsetzen könnt!

Schwimmhäute sind den Kindern wohl auch nach 2 Wochen noch nicht gewachsen, daran arbeiten wir noch...

Ein Hinweis an alle Schwimmerinnen, Schwimmer und Eltern: Unsere diesjährigen Vereinsmeisterschaften finden am 22.11.2016 ab 16:00 Uhr im Hallenbad Weiterstadt statt. Bitte meldet Euch bei Euren Trainern an. Alle Eltern sind als Kari, Läufer, Sprecher,... und zum Anfeuern herzlich eingeladen!

Cornelia Wameling



Foto: Tilemann Teschner

SGW-Schwimmerinnen und Schwimmer beim Trainingslager in den Herbstferien